SEGURIDAD DE ALIMENTOS

LISTERIOSIS

La prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos es importante para todos. Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden ser graves y de amenaza de vida para las mujeres en embarazo y su bebé, los niños o las personas con el sistema inmunológico débil. Si los síntomas son graves o la persona es muy joven, anciana, en embarazo o ya está enferma — llame al doctor **inmediatamente.**

¿Qué es Listeriosis?

Listeriosis es una infección seria en los humanos causada por una bacteria (Listeria). Los cambios hormonales durante el embarazo pueden causar al sistema inmunológico de la madre ser más susceptible a la listeriosis. Listeriosis puede ser transmitida al niño a través de la placenta aun cuando la madre no muestra señales de la enfermedad. La listeriosis en las mujeres embarazadas puede resultar en perdida del bebé o la muerte del feto.

¿Cómo se contrae listeriosis?

Listeriosis resulta por comer alimentos contaminados con la bacteria. Las personas que están a riesgo pueden reducir sus posibilidades de enfermarse siguiendo las precauciones de seguridad de los alimentos.

¿Cuáles son los síntomas y el tratamiento para la listeriosis?

Los síntomas de la listeriosis se parecen a los de la gripa, con principios repentinos de fiebre, escalofríos, dolor muscular, diarrea o dolor de estómago. Los síntomas pueden aparecer en pocos días o semanas y pueden cambiar de suaves a graves.

Los síntomas pueden incluir:

- Dolor de cabeza
- Tortícolis
- Confusión
- Convulsiones

Un examen de sangre se puede hacer para encontrar sí la causa es listeriosis. El tratamiento para la listeriosis es terapia de antibióticos y es usado durante el embarazo. Los antibióticos pueden prevenir la infección del feto o recién nacido. Los recién nacidos con listeriosis pueden ser tratados con antibióticos también.

¿Qué puedo hacer para prevenir listeriosis?

1. Cocine la carne de almuerzo, de emparedados y las salchichas hasta que hiervan.
2. Los quesos suaves como Feta, Brie y Camembert; los quesos veteados como el queso blanco, queso fresco y Panela no deberían comerse a menos que estén marcados con leche pasteurizada. Los quesos duros y semisuaves como el mozarela, los quesos tajados pasteurizados y los de untar, los quesos cremas y el requesón se pueden comer. Leche cruda no debería tomarse.
3. Los paté refrigerados o las carnes para untar como el queso de hígado, o braunschweiger no deberían comerse.
4. Comida de mar ahumada refrigerada debería comerse únicamente cuando esta cocinada. Esto incluye comida de mar refrigerada que a menudo esta marcada como "nova-style", "lox", "kippered", "smoked" o "jerky". Comida de mar en lata o ahumada conservada pueden comerse.
5. Leche cruda (no pasteurizada) o cualquier alimento que tenga leche no pasteurizada no deberían comerse.
6. Use todos los productos perecederos que están precocidos o listos para comer tan pronto como sea posible.
7. Limpie el refrigerador regularmente. Sí tiene dudas acerca de un producto, bótelo.
8. Use un termómetro de refrigerador para asegurarse que este a 40 grados o menos.

Siempre recuerde los seis principios básicos para ayudar a mantener los alimentos seguros de esta bacteria dañina.

1. **REVISAR— Asegúrese que los alimentos estén frescos y no pasados "usar antes de la fecha de vencimiento".**
2. **LIMPIAR—¡Lave sus manos y las superficies en la cocina seguido!**
3. **SEPARAR—Mantenga las comidas cocinadas separadas de las crudas cuando las cocine.**
4. **COCINAR—Cocine con las temperaturas apropiadas — utilice un termómetro de cocina.**
   - **145°- carne de res, ternero, cerdo y cordero**
   - **160º- carne molida**
   - **160º- carne de cerdo fresca y platos con huevos**
   - **165º– carne de aves molida**
   - **165°- rellenos y cacerolas**
   - **180º– aves enteras**
5. **ENFRIAR— 40° o menos para mayor seguridad**
6. **DESECHAR—cuando tenga dudas bótelo a la basura.**

Para información adicional contacte:

- **Centros para el Control y la Prevención Enfermedades — www.cdc.gov**
- **USDA Seguridad de alimentos y servicio de inspección —www.fsis.usda.gov**
- **U.S. Administración de Alimentos y Medicamentos—Centro de seguridad de alimentos y nutrición aplicada—http://healthfinder.gov/FindServices/Organizations/organization.aspx?code=HR2504**
- **Asociación para la educación de seguridad de alimentos—www.fightbac.org**
- **Oficina de KY de seguridad de alimentos (502) 564-7181 o http://chfs.ky.gov/dph/info/phps/food.htm**
- **Su médico o al departamento de salud local**

Gabinete para los Servicios de Salud y de la Familia
Oficina de Servicios de Nutrición
275 East Main Street, HS2W-D
Frankfort, KY 40621-0001
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades
L 9.1 REV.08/09 PAM-DHS-141